

Centres Hospitaliers de Thiers et Ambert



Atelier Relax:

Objectif:

Permettre à l'enfant d'atteindre un état de détente psychique et corporelle, tout en apprenant à réguler ses émotions et une connaissance de soi (corporelle, sensation).

L'enfant va être amené à s'approprier cet outil thérapeutique de façon autonome pour accéder à une confiance en lui et faire émerger le lien du corps au psychisme le sens du symptôme pour apaiser le sujet.

Présentation:

« Manque d'attention, de calme, de concentration, incapable de se poser ... » sont des mots que beaucoup de parents utilisent pour parler de leurs enfants.

La relaxation vise à obtenir chez l'enfant une décontraction musculaire et psychique à l'aide de techniques appropriées.

Média:

Les différentes techniques de relaxation.

Déroulement de la séance:

L'enfant est accueilli et doit s'installer confortablement sur un tapis. Des petits exercices sont proposés pour entrer dans la détente.

La phase de relaxation (dynamique ou passive selon l'évolution des enfants dans le groupe) s'en suit.

Un temps de verbalisation et de paroles sur les ressentis corporels et psychiques pour mettre en lien la structuration et la construction psychique et sensorielle du sujet.

Usagers:

Ce groupe s'adresse à des enfants présentant une structure qui s'inscrit dans le champ de la névrose, qui s'inscrit dans une problématique d'agitation de type anxieuse en lien avec des difficultés multiples (sphère familiale, scolaire, difficultés relationnelles, trouble du sommeil...).

Evaluation:

Des entretiens pré et post thérapeutiques sont effectués avec les parents et les enfants 1 à 2 fois par an pour permettre l'adhésion, l'appropriation, le sens du travail de relaxation pour le sujet et les progressions ou achoppements dans l'évolution.

Intervenant orchestrant ce groupe/ Maitre du jeu:

Psychologue : Nathalie Hamery

Psychomotricienne : Floriane Gregoire